



## 塩分とりすぎていませんか？



塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。健診の結果、血圧が高かった方は特に注意が必要です。

1日の食塩摂取量の目標値は男性 **7.5g 未満**、女性 **6.5g 未満**です。

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防としては1日 **6g 未満**が望ましいといわれています。

健康のために食事を見直してみませんか？

### 料理に含まれる塩分量

私たちが普段食べている料理には意外と多くの塩分が含まれています。料理の組み合わせを工夫すると、過剰な塩分摂取を防ぐことができます。

主食						
	ラーメン 食塩 6.0～7.0g (しるを半分残すと4.0～5.0g)	ごはん1杯 食塩 0.0g	おにぎり1個 食塩 0.7g	食パン1枚(6枚切り) 食塩 0.8g ※5枚切りの場合は1.0g	ロールパン2個 食塩 1.0g	
	主菜					
		鶏肉のから揚げ100g 食塩 1.3g	ハンバーグ 食塩 2.4g	卵焼き 食塩 1.0g	鮭の塩焼き1枚 食塩 1.1g	豚肉の生姜焼き 食塩 1.4g
						
ぎょうざ 食塩 1.7g		ウィンナーのソテー 食塩 1.1g				
副菜						
	ほうれん草のおひたし 食塩 0.6g	みそしる 食塩 1.5g	サラダ 食塩 0.3g	きんぴらごぼう 食塩 0.6g	ゆでブロッコリー 食塩 0.3g	
						
	コーンスープ 食塩 1.6g	ポテトサラダ 食塩 1.0g	かぼちゃの煮物 食塩 1.0g			
						
	コーンスープ 食塩 1.6g	きのこのバター炒め 食塩 0.3g				
複合料理						
	すき焼き 食塩 3.8g	カツ丼 食塩 3.6g	天ぷらうどん 食塩 4.9g	ミックスサンドイッチ 食塩 3.2g	にぎり寿司10貫 食塩 3.7g	
						
	ハンバーガー 食塩 2.5g	カレーライス 食塩 3.7g				

厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」より

## これならできる！減塩の工夫

### ○栄養成分表示をチェックする

「食塩相当量」が少ないものを選びましょう。

食塩相当量とナトリウム量は異なります。

食塩相当量が表示されていない場合は、

食塩(g) = ナトリウム(g) × 2.54 で計算できます。

### ○醤油やソースは「かける」ではなく「つける」

直接料理にかけるよりも量が少なく済みます。

### ○加工食品を控える

ハムやベーコンなどには食塩が多く含まれます。



### ○麺類のスープはできるだけ残す

スープを全部残すと 2～3g の減塩になります。

### ○1 日の中で食塩の量を調整する

昼食で食塩をとりすぎた日は夕食で減塩するように意識しましょう。

### ○汁物は具たくさんにする

同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛る汁の量が少なくなり、減塩につながります。

### ○香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

食塩の使用量を減らし、七味やショウガ、レモンなどで味付けしてみましょう。



### 参考・引用文献

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～」

日本高血圧学会「さあ、減塩！～減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ～」